

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

Menurut Hamzah B. Uno (2008: 2), pembelajaran memiliki hakikat perencanaan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa. Abin Syamsuddin Makmur (2004: 156), menyebutkan proses belajar-mengajar (pembelajaran) dapat diartikan sebagai suatu rangkaian interaksi antara siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuan. Arnie Fajar (2005: 15), berpendapat kegiatan pembelajaran dilaksanakan dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, efektif, efisien, dan bermakna. Menurut Sugiyanto (2009: 3), tujuan jangka panjang kegiatan pembelajaran adalah membantu peserta didik mencapai kemampuan optimal untuk dapat belajar lebih mudah dan efektif dimasa datang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses membelajarkan peserta didik yang dilakukan guru dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Pembelajaran tersebut akan memberikan dampak perubahan pada diri tiap peserta didik apabila, guru mampu merubah suasana pembelajaran menjadi suasana yang menarik.

##### **2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut Rusli Ibrahim (2001: 1), penjas merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rokhani. Husdarta (2009: 3), menyebutkan bahwa penjas adalah

proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Menurut BSNP (2007: 44), tujuan mata pelajaran Penjasorkes yang tertuang dalam KTSP di SD meliputi:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sedangkan ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes terbagi menjadi 5 aspek. Depdiknas (2003: 11-12) menyebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes meliputi:

- a. Permainan dan olahraga  
Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Misalnya sepak bola, bolavoli, atletik, permainan tradisional, bela diri, dll.
- b. Aktivitas Pengembangan  
Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani. Misalnya; *sit-up*, *push up*, dll.

- c. **Aktivitas Senam**  
Aktivitas senam berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti senam lantai, senam alat, dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak disamping melatih keberanian, kapasitas diri, dan pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- d. **Aktivitas Ritmik**  
Aktivitas Ritmik adalah pengembangan keterampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Misalnya; SKJ, SPI, senam aerobik, gerak bebas berirama, dll.
- e. **Aktivitas Air**  
Akuatik (aktivitas air) berisi tentang kegiatan di air, seperti permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air, serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- f. **Aktivitas Luas Sekolah**  
Aktivitas luas sekolah berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti; bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian/nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat kepetualang, serta aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penjas atau sekarang disebut penjasorkes adalah proses pendidikan melalui kegiatan jasmani dalam rangka mencapai tujuan dari pendidikan.

### **3. Hakikat Bermain**

Menurut Yuyun Ari Wibowo (2011: 1), bermain akan mampu mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif, dan psikomotor. Matakupan (1995: 3), berpendapat bahwa anak bermain berarti anak melakukan suatu permainan, sedangkan Yudha M. Saputra (2001: 6), yang menyebutkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain yang

dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa.

Menurut Yuyun Ari Wibowo (2011: 4), tujuan bermain pada dasarnya adalah untuk mencari sebuah kepuasan, kesenangan, memanfaatkan waktu luang, untuk rekreasi, dan juga bisa sebagai sarana untuk menyalurkan energi yang berlebih. Menurut teori rekreasi orang bermain didasarkan oleh pemikiran bahwa manusia membutuhkan bermain sebagai usaha untuk mengembalikan gairah hidup. Sedangkan fungsi bermain bagi anak-anak menurut Gallahue (Asep Suharta, 2007: 150), yaitu: (1) permainan memungkinkan anak dapat belajar dengan *try and error*; (2) permainan dapat mengembangkan mental seperti emosional, agresivitas, dan menghindari rasa bosan. Lebih lanjut dijelaskannya bahwa dalam memilih alat permainan harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) aman, tidak berbahaya, tidak menimbulkan cedera; (2) menyenangkan; (3) dapat mengembangkan kemampuan anak.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan sebuah aktivitas atau kegiatan yang menyenangkan, belajar untuk mengenal lingkungan, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan social anak.

#### **4. Pembelajaran Guling Depan**

Pembelajaran guling depan di kelas V SD didasarkan pada Standar Kompetensi yaitu mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasarnya yaitu mempraktikkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam, serta nilai percaya diri, dan disiplin.

Pembelajaran gerakan berguling harus dilakukan di atas matras agar kalian tidak cedera. Guling ke depan dan ke belakang berguna melatih otot leher, dalam proses pembelajaran di kelas. Guling depan merupakan materi yang lebih dahulu diajarkan dibandingkan dengan guling belakang. guling depan merupakan bagian dari teknik senam lantai. Guling depan disebut juga dengan gerakan *roll*. Suyati (1992: 424), *roll* depan berarti mengguling atau menggelinding ke depan, dan macam *roll* depan ada dua yaitu guling depan dari sikap jongkok dan guling depan dari sikap berdiri. Langkah-langkah guling depan menurut Hananto, dkk, (2007:51) yaitu:



Gambar 1. Gerakkan guling depan (Hananto, 2007: 50)

a. Sikap Awal

Dalam posisi jongkok dengan kedua kaki rapat, kedua telapak tangan menumpu di matras selebar bahu, dan pandangan diantara kedua tangan.

b. Sikap Mengguling

Angkat panggul ke atas bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak dibenarkan terlepas/terangkat dari matras agar badan tetap dapat condong. Kedua siku tangan lurus, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Dagunya menempel di dada dan kedua paha menempel ke perut dan dada.

c. Sikap Akhir

Jongkok kedua kaki rapat, kedua lengan lurus ke depan, dan pandangan lurus ke depan

Dalam proses pembelajaran guling depan harus memperhatikan kesalahan-kesalahan yang muncul dalam gerakan guling depan. Menurut Suyati (1992: 425) sebagai seorang guru harus mengetahui cara menolong dan kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan guling depan, yaitu:

a. Cara Menolong

Pertolongan diberikan dengan cara memegang tengkuk pesenam, untuk membantu pesenam, penolong dalam sikap berlutut berada di samping pesenam.

b. Kesalahan Umum

- 1) Tumpuan tangan tidak tepat, terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh dari ujung kaki
- 2) Tumpuan tangan kurang kuat atau tumpuan tangan tidak seimbang, sehingga keseimbangan terganggu,.
- 3) Saat tangan dibengkokkan bukan bahu yang diletakkan di matras, tetapi kepalanya.
- 4) Gerakan roll tidak lancar, terlalu perlahan atau bahkan ada saat berhenti
- 5) Terlalu lambat tangan memegang kaki saat panggul mengenai matras
- 6) Tangan tidak boleh menolak saat gerakan roll dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran guling depan adalah segala proses atau usaha yang dilakukan guru untuk membelajarkan gerakan guling depan setahap demi setahap kepada peserta didik. Dalam kegiatan pembelajaran guling depan, guru terlebih dahulu memprogram kegiatan-kegiatan yang akan digunakan, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## **5. Hakikat Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Guling Depan**

Menurut Rirawati Harahap (2008: 3), pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Agung Santoso (2010: 10), menyebutkan pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan

---

di segala jenjang pendidikan untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Di dalam bermain anak memiliki nilai kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang ia rasakan dan pikirkan. Dengan bermain, anak sebenarnya sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain, yang berarti mengembangkan dirinya sendiri. Dalam bermain, anak dapat mengembangkan otot kasar dan halus, meningkatkan penalaran, dan memahami keberanaan lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi, dan kreativitas (Devi Ari Mariani, 2008).

Berdasarkan pengertian bermain tersebut, maka dalam membelajarkan senam disekolah dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, salah satunya bermain. Suyati (1992: 340-341), menyebutkan bahwa untuk pelajaran senam penyajiannya bahan pelajaran/latihan dapat melalui beberapa pendekatan. Dalam satu kegiatan senam, paling tidak satu kegiatan berupa permainan agar pelajaran senam tidak menjemukan bagi anak-anak.

Menurut Agus Mahendra (2001: 92), senam adalah kegiatan jasmani yang cocok untuk mengembangkan tubuh bagian atas, khususnya otot-otot lengan dan bahu. Selain itu, untuk meningkatkan komponen kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan otot, dan power dapat dilakukan latihan-latihan dalam bentuk permainan berpasangan atau berkelompok diantaranya yaitu unta

membawa beban, kuda berderap, berjalan tandem, grobag dorong ganda dan lain sebagainya.

Seperti halnya dalam guling depan, karena guling depan merupakan bagian dari senam, maka dalam proses pembelajarannya dapat dilakukan dengan menggunakan permainan. Permainan yang sudah ada dapat langsung digunakan ataupun dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan. Dalam proses pembelajaran guling depan menggunakan pendekatan bermain, guru harus mampu membuat suatu permainan yang dapat melatih peserta didik untuk menguasai gerakan guling depan dan dapat menumbuhkan motivasi serta kesenangan dalam mengikuti proses pembelajaran yang sedang dilangsungkan. Tetapi sebagai guru juga harus mempertimbangkan keamanan dari pemilihan permainan yang akan digunakan. Menurut Gabbard dalam Asep Suharta (2007: 150-151), dalam kegiatan bermain harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Menyenangkan;
- b. Memungkinkan aktivitas bagi seluruh siswa atau seluruh siswa dapat melakukan aktivitas tersebut;
- c. Dapat mengembangkan keterampilan motorik dan kesegaran jasmani;
- d. Keamanan diutamakan;
- e. Memungkinkan partisipasi maksimum.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran guling depan merupakan proses pembelajaran penjasorkes yang akan menggunakan permainan. Hal tersebut disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik sekolah dasar.

## **6. Hakikat Motivasi**

Motivasi berkaitan dengan apa yang diinginkan manusia, mengapa menginginkan hal tersebut, dan bagaimana cara mencapai tujuan tersebut.



motivasi sangat diperlukan sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar dengan benar. Dalam hal tersebut motivasi menjadi pendorong seseorang untuk melakukan.

Menurut Mulyasa (2009: 195), motivasi adalah tenaga dorongan atau penarik yang menyebabkan adanya perilaku seseorang ke arah suatu tujuan tertentu. W.S Winkel (2007: 169), berpendapat motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak psikis di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar demi mencapai suatu tujuan. Sedangkan, Riduwan dalam Keke T. Aritonang (2008: 14), mengatakan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan memberi arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai.

Menurut Hamzah B. Uno (2010: 23), menyebutkan motivasi belajar timbul karena faktor intrinsik dan ekstrinsik diman tiap faktor dibagi menjadi beberapa indikator motivasi sebagai berikut:

- a. Faktor intrinsik meliputi adanya hasrat untuk berhasil, adanya dorongan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan akan cita-cita.
- b. Faktor ekstinsik meliputi adanya penghargaan dalam belajar, adanya aktivitas menyenangkan dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang mendukung sehingga memungkinkan peserta didik belajar lebih baik.

Selain itu, Keke T. Aritonang (2008: 14), berpendapat bahwa motivasi belajar peserta didik dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan luar, dimana faktor-faktor tersebut dijabarkan dalam indikator-indikator di bawah ini meliputi:

- a. Ketekunan dalam belajar
- b. Ulet dalam menghadapi kesulitan
- c. Minat dan ketajaman perhatian dalam belajar
- d. Berprestasi dalam belajar
- e. Mandiri dalam belajar.

Selain indikator dari motivasi tersebut, menurut Hamzah B. Uno (2011: 27) ada beberapa peran penting dan prinsip dari motivasi dalam belajar dan pembelajaran, antara lain:

- a. Motivasi menentukan ketekunan belajar.

Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun, dengan harapan memperoleh hasil yang baik.

- b. Peran motivasi dalam menentukan penguatan belajar

Motivasi dapat berperan dalam penguatan belajar apabila seorang anak yang belajar dihadapkan pada suatu masalah yang memerlukan pemecahan dan hanya dapat dipercahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilaluinya.

- c. Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar

Peran motivasi dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Anak akan tertarik untuk belajar sesuatu jika yang dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui atau dinikmati manfaatnya bagi anak.

Pada dasarnya dari pengertian motivasi di atas, motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul dari dalam (internal) atau luar (eksternal). Dimana motivasi merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari dalam diri peserta didik

untuk memberikan kesiapan agar tujuan yang telah ditetapkan tercapai. Sehingga dalam proses pembelajaran guru harus mampu menumbuhkan motivasi peserta didik untuk ikut belajar dalam setiap kegiatan pembelajaran di sekolah. Namun dalam penelitian ini indikator motivasi yang digunakan hanya sebagiannya, dikarenakan sudah mewakili dari kelima indikator.

## **7. Karakteristik Peserta didik Kelas V**

Menurut Didin Budiman (2010: 7-8), ciri-ciri perkembangan sosial dan emosional pada anak yang duduk di kelas V dan VI sekolah dasar adalah:

- a. Mudah dibangkitkan
- b. Mulai tumbuh rasa kasih sayang seperti orang dewasa
- c. Senang sekali memberikan pujian dan mengagungkan
- d. Mengkritik tindakan orang dewasa
- e. Rasa bangga berkembang
- f. Ingin mengetahui segala sesuatu
- g. Merindukan pengakuan dari kelompok
- h. Bangga dengan kesuksesan yang diraihinya
- i. Menyukai kegiatan kelompok
- j. Loyal terhadap kelompoknya (gang).

Sedangkan Suyati, dkk (1992: 14–16), menyebutkan karakteristik anak umur 10-13 tahun atau kelas 5-6 adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik Fisik
  - 1) Otot tangan dan lengan lebih berkembang.
  - 2) Anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya.
  - 3) Anak laki-laki senang pertandingan yang kasar dan keras.
  - 4) Anak-anak pada masa ini ada perbaikan kecepatan bereaksi.
  - 5) Anak-anak umur ini gemar akan jenis olahraga pertandingan.
  - 6) Koordinasi anak-anak umur ini baik, karena itu sudah dapat diajarkan jenis-jenis kegiatan yang agak sukar, artinya kegiatan yang memerlukan gerakan gabungan.
  - 7) Keadaan jasmani terlihat kuat, kokoh dan sehat.
- b. Karakteristik Sosial dan Emosional
  - 1) Bersamaan dengan proses kematangan fisik, emosinya pada waktu itu tidak stabil.
  - 2) Karena hasrat bergabung dan adanya perbedaan cara menimbulkan salah paham antara anak satu dan lainnya.

- 3) Anak usia ini mudah timbul takjub.
  - 4) Anak-anak usia ini emosi biasa berontak.
  - 5) Mempunyai tanggapan positif terhadap penghargaan dan puji-pujian.
  - 6) Anak-anak masa ini mempunyai pandangan kritis terhadap tindakan orang dewasa.
  - 7) Rasa kebanggaan berkembang.
  - 8) Setiap hal yang dikerjakan, menginginkan adanya penghargaan atau pengenalan.
  - 9) Ingin pengenalan atau penghargaan dari kelompok.
  - 10) Anak-anak masa ini mudah memperoleh teman. Lebih senang melakukan kegiatan dalam kelompok dari pada kegiatan yang bersifat perorangan (individual).
- c. Karakteristik Mental
- 1) anak-anak masa ini lebih gemar bermain-main dengan menggunakan bola.
  - 2) anak-anak lebih berminat dalam permainan-permainan berregu atau berkelompok.
  - 3) anak-anak sangat terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol atau mencapai prestasi tinggi.
  - 4) sementara anak masa ini mudah putus asa, karena itu usahakan bangun kembali atau bangkit kembali apabila tidak berhasil dalam mencapai sesuatu..
  - 5) Dalam melakukan sesuatu usaha, selalu berusaha mendapat persetujuan dari guru terlebih dahulu.
  - 6) Anak-anak masa ini pada umumnya memperhatikan soal waktu, karena itu berusaha bekerja tepat pada waktunya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang menjadi dasar dari pengembangan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Siti Pakhisah (2010) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang melalui Pendekatan Bermain pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri Karangsari Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo”. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Karangsari yang berjumlah 24 peserta didik. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil belajar guling belakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat

---

meningkatkan penguasaan guling belakang pada peserta didik kelas IV SD Negeri Karangsari. Berdasarkan hasil tes pada siklus pertama rata-rata nilai peserta didik adalah 67,1 meningkat menjadi 77,4 pada siklus ketiga. Pada siklus ketiga 83,3% peserta didik dapat mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yaitu 72 untuk nilai Penjaskes di SD Negeri Karangsari.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Agung Santoso (2010) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Pesodongan Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo”. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Pesodongan yang berjumlah 13 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan (lembar observasi), hasil penilain guling depan siswa, dan lembar angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran guling depan pada siswa kelas V SD Negeri 2 Pesodongan. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh kolabolator dan peneliti diperoleh kesimpulan bahwa peningkatan Pembelajaran Guling Depan melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Pesodongan Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo sebesar 41,6%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Penggunaan pendekatan pembelajaran merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar mengajar. Keanekaragaman model mengajar yang ada pada saat ini merupakan alternatif yang dapat digunakan oleh guru untuk memilih pendekatan mana yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Permasalahan yang muncul di SD Neger 2 Lamuk dalam proses

pembelajaran yang berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik kelas V salah satunya dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang dilakukan guru yang kurang menarik, terutama pemilihan model atau pendekatan pembelajaran.

Pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajaran guling depan menggunakan pendekatan bermain, dimana guru merancang pembelajaran agar siswa aktif dalam proses pembelajaran guling depan, serta diutamakan partisipasi siswa mengikuti proses mengawali dan mengakhiri pembelajaran, partisipasi siswa dalam proses pembelajaran yang dilakukan guru, dan partisipasi siswa dalam tugas dan reaksi terhadap tugas yang diberikan. Selain itu, guru juga merancang pembelajaran dengan menggunakan kegiatan bermain. Pada pertemuan pertama, memberikan permainan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut dan gerakan tangan, kaki, dan mengguling. Pertemuan kedua memberikan permainan yang bertujuan untuk melatih kekuatan kedua tangan dan posisi mengguling depan, sedangkan pada pertemuan ketiga guru memberikan permainan yang bertujuan melatih gerakan mengguling ke depan. Kegiatan bermain tersebut dilakukan supaya siswa belajar sambil bermain.

Pemilihan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran guling depan di SD Negeri 2 Lamuk, yang pertama didasarkan pada teori bermain yang menyebutkan permainan dapat digunakan dalam mengajarkan senam. Dengan pendekatan bermain, pemecahan suatu masalah dapat dicapai dengan suatu kombinasi dari kesadaran akan penguasaan materi dan penguasaan teknik, serta permainan dapat menarik minat dan lebih menyenangkan, apalagi bila dibantu dan dimotivasi (didorong) untuk siswa membuat keputusan-keputusan sendiri dengan

kesadaran sendiri dan kemampuan sendiri (Matakupan, 1995: 115). Hal kedua yang menjadi dasar pemilihan pendekatan bermain adalah karakteristik siswa di SD Negeri 2 Lamuk diantaranya gemar bermain, karena dengan bermain anak-anak akan lebih mudah menyerap dan belajar materi yang diajarkan.

Pada dasarnya pendekatan bermain dirancang khusus untuk membantu peserta didik mempelajari berbagai keterampilan dan pengetahuan dasar yang dapat dipelajari dengan cara bermain, sehingga peserta didik dapat lebih memahami materi yang sedang dipelajari dan menumbuhkan motivasi dalam proses pembelajaran. Penerapan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran guling depan di SD Negeri 2 Lamuk, bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dan proses pembelajaran guling depan peserta didik kelas V. Selain itu, dengan adanya pendekatan bermain atau dengan menggunakan permainan yang menarik dan menyenangkan akan lebih memotivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

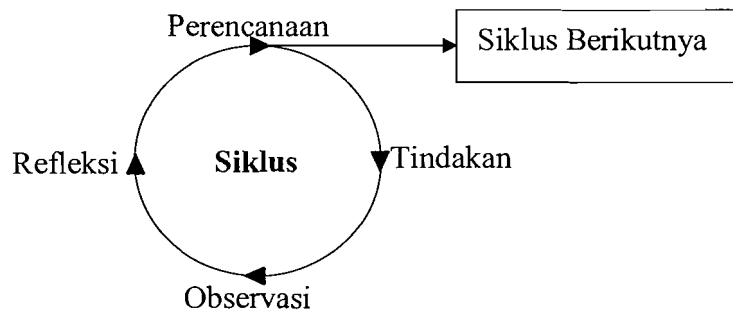
Berdasarkan kerangka berpikir di atas hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran guling depan pada peserta didik kelas V SD Negeri 2 Lamuk Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo.
2. Pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada peserta didik kelas V SD Negeri 2 Lamuk Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kurt Lewin, yaitu yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Pardjono, dkk, 2007:21).



Gambar 2. Putaran Siklus Model Kurt Lewin (Pardjono, dkk, 2007:22).

#### B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Lamuk Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo kelas V semester 2 tahun Pelajaran 2011/2012. Penelitian yang dilaksanakan dalam siklus-siklus yang akan mengaplikasikan pembelajaran Untuk meningkatkan pembelajaran guling depan melalui Pendekatan Bermain pada Peserta didik Kelas V SD Negeri 2 Lamuk Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo.

#### C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri 2 Lamuk Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo dengan jumlah peserta didik 23 orang. Penelitian ini dilaksanakan oleh dua orang guru pendidikan jasmani yaitu dua orang mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat



selama pembelajaran berlangsung, dan peneliti sendiri dalam hal ini sebagai pelaksana pembelajaran atau sebagai guru.

#### **D. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian sesuai dengan penjelasan dalam penelitian tindakan kelas. Menurut Pardjono, dkk (2007: 28-30), dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah satu putaran siklus, komponen tersebut yaitu:

1. Perencanaan yaitu tindakan yang akan dibangun dan akan dilaksanakan, sehingga harus mampu melihat jauh kedepan.
2. Implementasi Tindakan yaitu implementasi tindakan kedalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya.
3. Pengamatan yaitu proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi.
4. Refleksi yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolabolator, dan orang-orang yang terlibat didalamnya.

Hubungan dari empat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus atau kegiatan berkelanjutan.

Adapun penjelasan lebih rinci persiklus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Siklus I**

###### **a. Perencanaan**

- 1) Penentuan waktu tindakan kelas, dengan menyesuaikan jadwal pembelajaran jasmani kelas V.

- 2) Penentuan tindakan yang akan diberikan (permainan dan materi), dengan merancang permainan yang akan digunakan dalam pembelajaran guling depan.
- 3) Membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), pembuatan RPP yang sudah jadi di konsultasikan kepada orang yang ahli yaitu dosen pembimbing.
- 4) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran meliputi matras dan bola.
- 5) Mempersiapkan instrumen penelitian dengan membuat lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan, kemudian diserahkan kepada kolabolator untuk dipelajari.

b. Pelaksanaan

- 1) Pendahuluan
  - a) Guru mengucapkan salam kepada para peserta didik.
  - b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
  - c) Guru bersama peserta didik melakukan pemanasan dengan melakukan peregangan tangan, kaki dan, pinggang, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan bermain cium lutut. Cara melakukan permainan bermain adalah dengan mencium lutut berlama-lama, yang mampu mencium lutut paling lama dianggap sebagai pemenang.
- 2) Kegiatan Inti
  - a) Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik dasar guling depan kepada peserta didik.

- b) Peserta didik mencoba dan mempraktikkan gerakan yang diajarkan guru (eksplorasi).
- c) Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak dasar guling depan digunakan permainan yang merupakan modifikasi dari permainan bola tangan dan digunakan untuk memotivasi peserta didik dalam proses pembelajaran.

**d) Siklus 1 Pertemuan Pertama**

- (1) Guru membariskan peserta didik berbanjar, kemudian peserta didik duduk ditengah dengan jarak antar teman sejauh rentangan tangan. Guru membariskan peserta didik berbanjar, kemudian peserta didik duduk ditengah dengan jarak antar teman sejauh rentangan tangan.
- (2) Pada permainan pertama, guru memberikan permainan pegang pergelangan kaki dengan cara sebagai berikut:
  - (a) Peserta didik tidur terlentang, setelah mendengar aba-aba dari guru setiap peserta didik harus berlomba memegang pergelangan kaki dengan cepat seperti pada Gambar 3.



Gambar 3. Permainan pegang pergelangan kaki

- (b) Gerakan diulang-ulang tiap peserta didik melakukan sebanyak beberapa kali sesuai kebutuhan, kemudian setelah melakukan permainan di atas di lanjutkan menggunakan

bola, seperti pada Gambar 4. Dimana bola ditaruh diantara kedua kaki dari posisi berbaring.



Gambar 4. Permainan pegang pergelangan kaki dengan bola

(c) Gerakan diulang-ulang tiap peserta didik melakukan sebanyak beberapa kali sesuai kebutuhan.

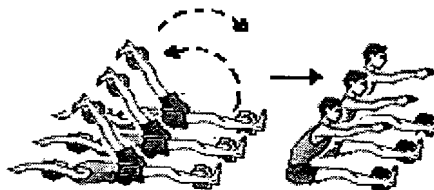
(3) Pada permainan kedua, guru memberikan permainan ayunan kaki dengan cara sebagai berikut:

- (a) Posisi badan seperti pada permainan di atas yaitu dalam posisi terlentang.
- (b) Permainan sebelumnya dimodifikasi dengan mengayunkan kaki ke depan dengan posisi kaki sebagai pengayun, sehingga badan dapat diangkat ke depan dengan posisi tangan tetap di depan pandangan mata (Gambar 5).



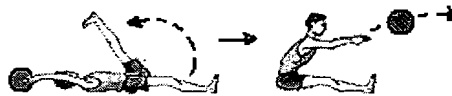
Gambar 5. Permainan ayunan kaki

- (c) Setelah diulang beberapa kali permainan tersebut dilanjutkan dengan menggunakan bola seperti pada Gambar 6. Permainan ini dilakukan beberapa kali sesuai kebutuhan.



Gambar 6. Permainan ayunan kaki dengan bola

- (d) Selanjutnya, masih menggunakan peraturan permainan sebelumnya, tetapi peserta didik sambil memegang bola.
- (e) Dengan mengayunkan kaki terlebih dahulu, sehingga badan peserta didik dapat diangkat ke depan sambil melempar bola seperti pada latihan melempar bola pada permainan sepakbola.



Gambar 7. Permainan ayunan kaki dengan melempar bola

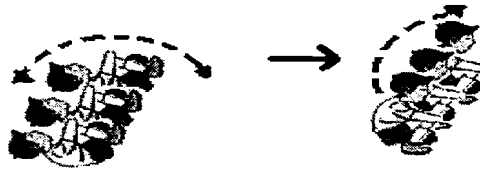
- (4) Pada permainan ketiga, guru memberikan permainan kapal goyang dengan cara sebagai berikut:
  - (a) Peserta didik duduk sambil menyikap kedua kaki, dengan kedua lutut didekapkan ke dekat dada dan dagu.
  - (b) Setelah mendengar aba-aba dari guru, peserta didik langsung seperti badan mengayun-ayun atau digoyang-goyangkan ombak.



Gambar 8. Kapal Goyang

- (c) Gerakan diulang-ulang tiap peserta didik melakukan sebanyak beberapa kali sesuai kebutuhan.
- (d) Setelah melakukan permainan di atas, kemudian guru menyuruh peserta didik untuk mengambil bola, dimana bola harus diletakkan diantara kedua kaki seperti pada Gambar 9,

setelah itu harus berdiri dengan posisi jongkok dan bola masih berada diantara kedua kaki.



Gambar 9. Kapal Goyang Bola

(e) Gerakan diulang-ulang tiap peserta didik melakukan sebanyak beberapa kali sesuai kebutuhan.

(f) Setelah melakukan permainan tersebut, guru menyuruh peserta didik untuk melakukan gerakan seperti di atas seperti pada gambar 9, tetapi tidak menggunakan bola.

#### e) Siklus 1 Pertemuan Kedua

(1) Guru memasang matras kemudian peserta didik dibagi menjadi 1 kelompok putra dan 1 kelompok putri. Guru membariskan peserta didik berbanjar dan menyuruh untuk berpasang-pasangan.

(2) Pada permainan pertama, guru memberikan permainan grobag dorong dengan cara sebagai berikut:

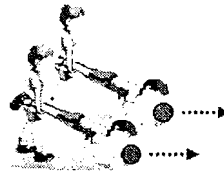
(a) Salah satu peserta didik memegang kedua pergelangan kaki teman satu kelompoknya, kemudian teman yang dipegangi kakinya berjalan menggunakan kedua tangan.

(b) Guru membuat lintasan grobag dorong dengan jarak 5 meter. Setiap kelompok bergantian menjadi grobag.



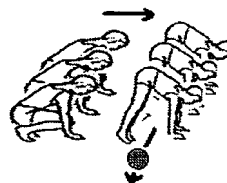
Gambar 10. Permainan grobag dorong

- (c) Setelah permainan dilakukan sebanyak 2 kali, maka guru menyuruh memberikan bola pada tiap kelompok untuk melakukan permainan grobag dorong dengan menggiring bola seperti pada Gambar 11.



Gambar 11. Permainan grobag dorong menggiring bola

- (d) Kelompok yang mampu menggiring tercepat maka dianggap sebagai pemenang
- (3) Pada permainan kedua, guru memberikan permainan kolong bola dan mencium bola tenis dengan cara sebagai berikut:
- (a) Guru menyuruh peserta didik untuk berjajar dengan posisi badan jongkok dengan posisi kedua tangan dilantai.
- (b) Seorang anak menggelindingkan bola kearah teman yang berada di dahapannya, kemudian peserta didik yang berbanjar akan mengangkat badan mereka seperti pada Gambar 12.



Gambar 12. Permainan kolong bola

- (c) Setelah bola dapat ditangkap posisi badan kembali pada posisi jongkok dengan tangan menyentuh lantai.
- (d) Permainan diulangi sebanyak 2 kali.
- (e) Kemudian dilanjutkan permainan dengan mencium bola tenis, dimana posisi badan seperti pada permainan di atas, tetapi kali ini peserta didik harus mampu mencium bola tenis seperti Gambar 13.



Gambar 13. Permainan mencium bola tenis

- (f) Permainan diulangi sebanyak beberapa kali, sesuai dengan kebutuhan.
- (4) Pada permainan ketiga, guru memberikan permainan guling depan dengan cara sebagai berikut:
- (a) Guru menyuruh peserta didik untuk berjajar dengan posisi badan jongkok dengan posisi kedua tangan dilantai.
  - (b) Kemudian guru menyuruh peserta didik untuk melakukan gerakan mengguling ke depan seperti pada Gambar 14.



Gambar 14. Permainan mengguling ke depan

- (c) Setelah melakukan gerakan mengguling ke depan, guru menyuruh peserta didik melakukan gerakan mengguling ke depan dengan posisi akhir yaitu tangan memegang bawah



lutut dengan dagu diletakkan kedada, kedua paha menempel perut dan dada, seperti pada Gambar 15.



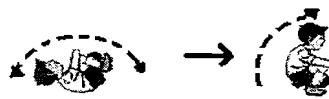
Gambar 15 Permainan guling depan dengan posisi jongkok.

**f) Siklus 1 Pertemuan Ketiga**

Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan ketiga, guru memberikan permainan kapal goyang bola dan permainan guling depan

(1) Pada permainan pertama, guru memberikan permainan kapal goyang dengan cara sebagai berikut:

- (a) Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok.
- (b) Kemudian guru menyuruh peserta didik untuk mengambil bola, dimana bola harus diletakkan diantara kedua kaki seperti pada Gambar 16, setelah itu harus berdiri dengan posisi jongkok dan bola masih berada diantara kedua kaki.

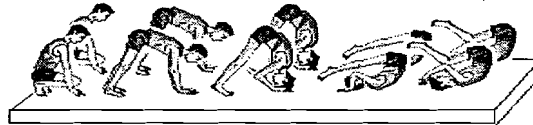


Gambar 16. Kapal Goyang Bola

- (c) Gerakan diulang-ulang tiap peserta didik melakukan sebanyak beberapa kali sesuai kebutuhan.
- (d) Setelah melakukan permainan tersebut, guru menyuruh peserta didik untuk melakukan gerakan seperti di atas seperti pada Gambar 16, tetapi tidak menggunakan bola.

(2) Pada permainan kedua, guru memberikan permainan guling depan dengan cara sebagai berikut:

- (a) Guru menyuruh peserta didik untuk berjajar dengan posisi badan jongkok dengan posisi kedua tangan dilantai.
- (b) Kemudian guru menyuruh peserta didik untuk melakukan gerakan mengguling ke depan seperti pada Gambar 17.



Gambar 17. Permainan mengguling ke depan

- (c) Setelah melakukan gerakan mengguling ke depan, guru menyuruh peserta didik melakukan gerakan mengguling ke depan dengan posisi akhir yaitu tangan memegang bawah lutut dengan dagu diletakkan kedada, kedua paha menempel perut dan dada, seperti pada Gambar 18.



Gambar 18. Permainan guling depan dengan posisi jongkok.

- g) Guru menunjuk salah satu kelompok untuk menjelaskan mengenai tujuan dari permainan yang diberikan guru. Melalui diskusi kelas jawaban peserta didik dibahas atau dibandingkan (konfirmasi).
- h) Guru menegaskan kembali jawaban peserta didik yang benar dan memperbaiki jawaban peserta didik yang salah (konfirmasi).
- i) Guru mengevaluasi penguasaan teknik guling depan dari tiap peserta didik.

### 3) Penutup

- a) Guru menyuruh peserta didik yang belum menguasai untuk belajar di rumah dengan bimbingan dari teman yang sudah mampu melakukan guling depan dengan benar atau membaca buku yang ada.
- b) Guru dan peserta didik melakukan pendinginan, kemudian melakukan permainan "pesan singkat" sambil menyanyikan "rasa sayange". Peserta didik yang salah mengucapkan pesan singkat, disuruh untuk memimpin doa.
- c) Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta didik belajar bersama dan membantu teman dalam belajar.

### c. Pengamatan

- 1) Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan yaitu dengan mengamati proses pembelajaran yang dilakukan guru dan kegiatan dari peserta didik itu sendiri. Hasil pengamatan dituliskan dalam borang penilaian yang telah dibuat.
- 2) Mendokumentasikan pembelajaran, dilakukan dengan pengambilan foto setiap kegiatan pembelajaran, sehingga dapat digunakan sebagai bahan refleksi.

### d. Refleksi

Setelah pelaksanaan PTK selesai peneliti mengamati hasil yang telah disusun dan menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar observasi, masukan dari teman sejawat (*critical friend*), guru penjas yang bersangkutan, dan kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan

untuk menilai tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi tentang PTK, dengan cara diskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran.

## **2. Siklus II**

Siklus II dilakukan apabila hasil pembelajaran pada siklus I belum mencapai ketuntasan yang ingin dicapai, sehingga pada siklus II akan dilakukan perbaikan proses pembelajaran berdasarkan tahapan dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

### **E. Instrumen Penelitian**

Menurut Eko Putro Widoyoko (2012: 51), instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian dengan cara melakukan pengukuran. Dalam menyusun instrumen ada langkah-langkah yang perlu diperhatikan. Menurut Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono, 2009: 18) ada tiga langkah pokok yang perlu diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan.

#### **1. Mengidentifikasi Konstruk**

Konstruk adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang akan diukur. Konstruk pada penelitian ini adalah tes keterampilan, motivasi peserta didik, kinerja guru, pengamatan kegiatan peserta didik, catatan harian pembelajaran senam guling depan.

#### **2. Menyidik Faktor**

Indikator faktor yang akan digunakan untuk mengukur dalam proses pembelajaran senam guling depan yaitu:

a. Tes Keterampilan

Faktor tes keterampilan guling depan peserta didik kelas V yang diukur atau dinilai adalah sikap gerakan guling depan yang terdiri dari sikap awalan, sikap mengguling, dan sikap akhir. Tiap sikap dalam guling depan tersebut kemudian dijabarkan dalam beberapa indikator penilaian. Instrumen penilaian tes keterampilan diadopsi dari penelitian yang dibuat oleh Agung Santoso (2010).

b. Motivasi

Motivasi peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran guling depan di SD Negeri 2 Lamuk dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan luar, dimana faktor-faktor tersebut dijabarkan dalam indikator-indikator yang terlihat selama proses pembelajaran berlangsung meliputi: (1) Ketekunan dalam belajar, (2) Ulet dalam menghadapi kesulitan, dan (3) Ketajaman perhatian dalam belajar.

c. Pengamatan kegiatan peserta didik

Pengamatan kegiatan peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran guling depan di SD Negeri 2 Lamuk, dengan indikator-indikator pengamatan kegiatan peserta didik disesuaikan dengan angket motivasi peserta didik kelas V.

d. Kinerja Guru

Instrumen pengamatan kinerja guru yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian yang dibuat oleh Rakimin (2010), dimana meliputi pendahuluan, pemanasan, kegiatan inti pembelajaran, dan penutup. Dimana tiap aspek tersebut dijabarkan dalam beberapa indikator.

e. Catatan harian

Catatan harian merupakan hasil catatan semua kejadian selama proses pembelajaran berlangsung.

3. Menyusun butir-butir pertanyaan

Butir-butir pernyataan merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor tersebut di atas, kemudian disusun butir-butir pernyataan yang dapat memberikan gambaran tentang faktor-faktor tersebut.

Adapun kisi-kisi dalam penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Tes Keterampilan

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian
1. Sikap Awalan	a. Peserta didik dalam posisi jongkok dengan kedua kaki rapat, b. Kedua telapak tangan menumpu di matras selebar bahu c. Pandangan diantara kedua tangan. Penentuan Skor: 1) Jika 3 kriteria terpenuhi (skor 3) 2) Jika 2 kriteria terpenuhi (skor 2) 3) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali (skor 1)
2. Sikap Mengguling	a. Angkat panggul ke atas bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak dibenarkan terlepas/terangkat dari matras agar badan tetap dapat condong. b. Kedua siku tangan lurus, panggul tetap ditinggikan. c. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. d. Dagu menempel di dada e. Kedua paha menempel ke perut dan dada Penentuan Skor: 1) Jika lebih dari 3 kriteria terpenuhi (skor 3) 2) Jika 3 kriteria terpenuhi (skor 2) 3) Jika kurang dari 3 kriteria terpenuhi (skor 1)
3. Sikap Akhir	a. Jongkok kedua kaki rapat. b. Kedua lengan lurus ke depan c. Pandangan lurus ke depan Penentuan Skor: 1) Jika 3 kriteria terpenuhi (skor 3) 2) Jika 2 kriteria terpenuhi (skor 2)

	3) Jika 1 kriteria terpenuhi dan jika tidak terpenuhi sama sekali (skor 1)
--	--

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Motivasi

No	Variabel	Indikator	Hal yang diamati	Jml
1	Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketekunan dalam belajar</li> </ul>	1, 2, 3, 4	4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulet dalam menghadapi kesulitan</li> </ul>	5, 6, 7, 8, 9	5
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketajaman perhatian dalam belajar</li> </ul>	10, 11, 12, 13	4
	<b>Jumlah</b>			13

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pengamatan Kegiatan Peserta didik

No	Variabel	Indikator	Hal yang diamati	Jml
1	Pengamatan Kegiatan Peserta didik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi mengawali dan mengakhiri pembelajaran</li> </ul>	1, 2, 3, 4	4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi dalam proses pembelajaran</li> </ul>	5, 6, 7, 8	4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tugas dan reaksi tugas</li> </ul>	9, 10, 11, 12	4
	<b>Jumlah</b>			12

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Kinerja Guru

No	Variabel	Indikator	Hal yang diamati	Jml
1	Kinerja Guru	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendahuluan</li> </ul>	1, 2, 3, 4	4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> </ul>	5, 6	2
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan Inti Pembelajaran</li> </ul>	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	8
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan Penutup</li> </ul>	15, 16, 17, 18, 19, 20	6
	<b>Jumlah</b>			20

#### 4. Validasi Ahli

Validasi instrumen dilakukan oleh validator yang ahli dibidang pendidikan jasmani. Pada penelitian ini, validator yang memvalidasi instrumen adalah Dr. Pamuji Sukoco selaku dosen pembimbing.

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil pengamatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui;

### 1. Hasil Tes Keterampilan

Pemberian tes keterampilan dilakukan untuk memperoleh data tentang kemampuan gerakan guling depan peserta didik kelas V. Tes keterampilan dilakukan pada akhir kegiatan setelah diberikan permainan tiap siklus.

### 2. Lembar Pengamatan

Lembar pengamatan atau observasi dibagi menjadi dua bagian yaitu lembar pengamatan kegiatan peserta didik dan kinerja guru. Lembar pengamatan kegiatan peserta didik digunakan untuk melihat kegiatan yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran. Sedangkan lembar pengamatan kinerja guru digunakan untuk mengamati proses pembelajaran yang dilakukan guru, apakah sesuai dengan rancangan pembelajaran. Kedua lembar pengamatan tersebut untuk mengoreksi kekurangan dalam proses pembelajaran, dimana yang melakukan pengamatan adalah Sutrisno dan Agung Santoso sebagai kolabolator dan merupakan guru penjas di SD.

### 3. Angket Motivasi

Angket motivasi digunakan untuk menanyakan hasil proses pembelajaran yang dilakukan guru, apakah pembelajaran yang diberikan guru memberikan dampak positif terhadap motivasi dari peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Angket motivasi diberikan dan dikerjakan peserta didik pada akhir siklus atau setelah pembelajaran berhasil.

### 4. Catatan Harian

Catatan harian digunakan untuk mencatat semua kegiatan dan permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran. Catatan harian ditulis oleh peneliti sendiri.



## **G. Teknik Analisis Data**

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, angket, dan tes hasil belajar.

### **1. Analisis Data Hasil Tes**

Hasil tes yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan peserta didik terhadap materi pelajaran yang diberikan. Data disajikan secara deskriptif kuantitatif pada hasil penelitian.

### **2. Analisis Data Lembar Observasi**

Data observasi kegiatan peserta didik diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada peningkatan kegiatan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan guru pada setiap siklus. Data disajikan secara deskriptif kualitatif pada hasil penelitian.

### **3. Analisis Data Lembar Kinerja Guru**

Data observasi kinerja guru diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada peningkatan proses pembelajaran yang dilakukan guru pada setiap siklus. Data disajikan secara deskriptif kualitatif pada hasil penelitian.

### **4. Analisis Data Lembar Angket**

Hasil pengisian angket yang dilaksanakan pada akhir pertemuan atau pada waktu akhir pembelajaran tiap siklus, dan didasarkan kategori motivasi yang telah dibuat meliputi baik, cukup baik, kurang baik, dan tidak baik. Berdasarkan kategori tersebut kemudian data disajikan secara deskriptif kualitatif pada hasil penelitian.

## 5. Analisis Catatan Harian

Mendokumentasikan kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup, serta dokumentasi kegiatan diskusi pelaksanaan pembelajaran dengan kolabolator. Berdasarkan kategori tersebut kemudian data disajikan secara deskriptif kualitatif pada hasil penelitian.

## H. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya proses pembelajaran guling depan melalui pendekatan bermain yang dapat dilihat pada kinerja guru selama proses pembelajaran berlangsung, aktivitas dan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran, serta perolehan nilai peserta didik kelas V secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 70 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal, yaitu minimal 75%.

